SAC: 0800-701-8022
www.caloi.com
sac@caloi.com

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

REV: 00 - 28/07/10 COD.: 16794

Manual de Instruções

Exclusivo para uso residencial

TERMO DE GARANTIA

A Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada Caloi ao domicílio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Caloi constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação,limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Caloi sobre o andamento do serviço. A Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas Caloi).
G. A Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

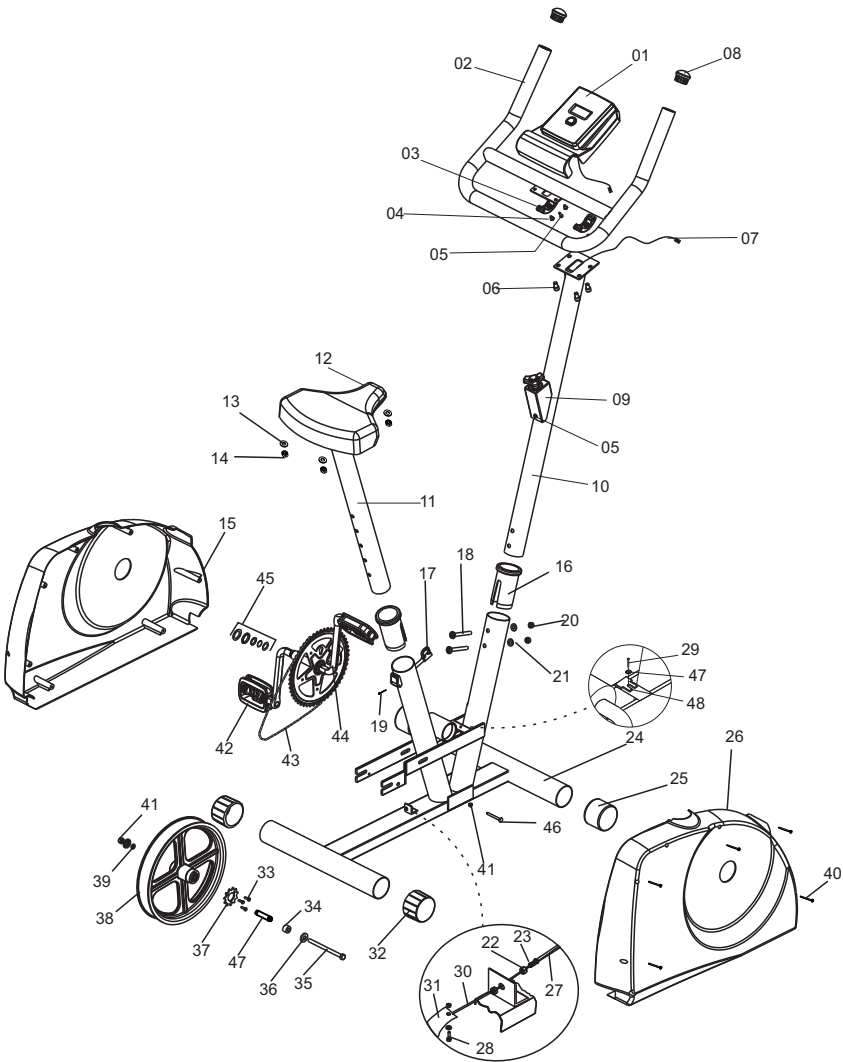
A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Caloi tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Caloi.
C. A Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

TABELA DE ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

PRODUTO	CLB 10
Largura	490mm
Comprimento	1040mm
Altura	1350mm
Peso bruto (aprox.)	24,25Kg
Peso líquido (aprox.)	21,60Kg

Embalado	
Largura	437mm
Comprimento	732mm
Altura	529mm

DESENHO EXPLODIDO

SOLUÇÕES PRÁTICAS

O Serviço de Assistência Técnica , está à sua disposição na ocorrência de qualquer irregularidade.

OCORRÊNCIA	CAUSA	SOLUÇÃO
• Folga no Pedivela	Componentes do movimento central frouxo.	Apertar corretamente o conjunto.
• Ruído no Pedal	Pedal frouxo	Apertar os pedais corretamente.
	Pedal gasto	Efetuar a troca.
•Ruído na corrente	Falta de lubrificação na corrente	Lubrificar a corrente.
	Desalinhamento do volante	Verificar alinhamento.
	Engrenagens ou componentes gastos	Efetue a troca dos componentes gastos.
• Falta de Esforço	Cinta de freio frouxa	Estique-a levemente com o regulador de esforço na posição "mínima".
	Cinta Gasta	Trocar a cinta.
	Cinta fora do volante	Remover carenagem esquerda e reposicionar a cinta no volante.
• Monitor não liga	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas.
	Plugue do sensor conectado incorretamente	Conecte o cabo do sensor ao cabo do monitor
• Display fraco, faltando dígitos ou piscando	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas.

RELAÇÃO DE PEÇAS PARA REPOSIÇÃO

N. Pç	Descrição	Quant
01	Monitor	01
02	Pegador	01
03	Abraçadeiras	02
04	Parafuso 4 x 10 ZP	04
05	Parafuso 4,8 x 16 ZP	03
06	Parafuso 5/16" x ½"	04
07	Cabo sensor	01
08	Tampão D33	02
09	Conjunto regulador esforço	01
10	Estrutura torre	01
11	Estrutura canote/assento	01
12	Selim	01
13	Arruela pressão 1/4" ZB	03
14	Porca M6	03
15	Carenagem SER ESQ	01
16	Bucha redução	02
17	Pino trava	01
18	Parafuso 5/16" x 2 ½"	02
19	Parafuso M4 x8 Allen	01
20	Porca 5/16" ZP	02
21	Arruela M8 x D17	02
22	Porca 1/4"	01
23	Parafuso 1/4" c/ 2 porca	01

N. Pç	Descrição	Quant
24	Estrutura base	01
25	Tampão apoio D57	02
26	Carenagem SER DIR	01
27	Conduite	01
28	Parafuso 1/4" x 1/2"	01
29	Parafuso 4,8 x 16 ZP	02
30	Cabo de aço	01
31	Cinta de freio	01
32	Tampão nivelador	02
33	Parafuso M4 x 16	03
34	Bucha D17	01
35	Parafuso 5/16" 4 ½"	01
36	Arruela 3/8" x D22	02
37	Pinhão 11 dentes	01
38	Volante	01
39	Arruela distanciadora ZB	01
40	Parafuso fixer 4,5 x 45	05
41	Porca 5/16 ZB	03
42	Pedal	02
43	Corrente 72 elos	01
44	Conjunto pedivela	01
45	Movimento central	01
46	Parafuso 5/16" x 3" c/ porca ZB	01
47	Distanciador	01

Parabéns! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade segurança e funcionalidade.
Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.

A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.
Motive-se e fique em forma com nossos produtos.
Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente.
Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local.

ÍNDICE

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- Este equipamento já sai de fábrica lubrificado, mas recomenda-se contactar um assistente técnico autorizado para lubrificar novamente o pedivela (Movimento Central) com graxa, de 6 em 6 meses.
- A limpeza do equipamento deve ser feita apenas com pano umedecido com água. Nunca use abrasivos, álcool ou solventes para a limpeza.
- Use sempre peças originais de reposição.
- A conservação / manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
- Mantenha distante do equipamento, crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso, evitando assim possíveis acidentes.
- Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar.
- Posicione o equipamento em superfície nivelada, afastado de qualquer parede o suficiente para poder se exercitar.
- Não deixe o equipamento exposto ao tempo, em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer ambiente não ventilado.
- Nunca insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Nunca permita mais de uma pessoa sobre o equipamento ao mesmo tempo.
- Regule o esforço de forma que o exercício seja suave e uniforme.
- Não pedale com os joelhos voltados para fora e não pedale em pé. Mantenha a coluna ereta.
- O projeto é para pessoas com até 150 kg.
- As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

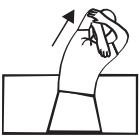
COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO

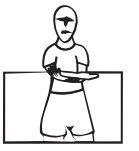
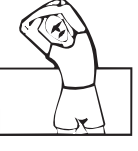
Peso usuário

Quant.	Descrição
1	Torre
1	Canote/Selim
1	Pegador
1	Monitor
2	Pilhas
1	Chave de boca
1	Chave sextavada “L”
4	Parafusos
1	Pino trava

Dimensões do Produto:
Altura: 1350 mm
Largura: 490 mm
Comprimento: 1040 mm

IMPORTANTE:
Analise a figura acima para conhecer os componentes e em seguida leia atentamente todo o manual antes de iniciar a montagem.

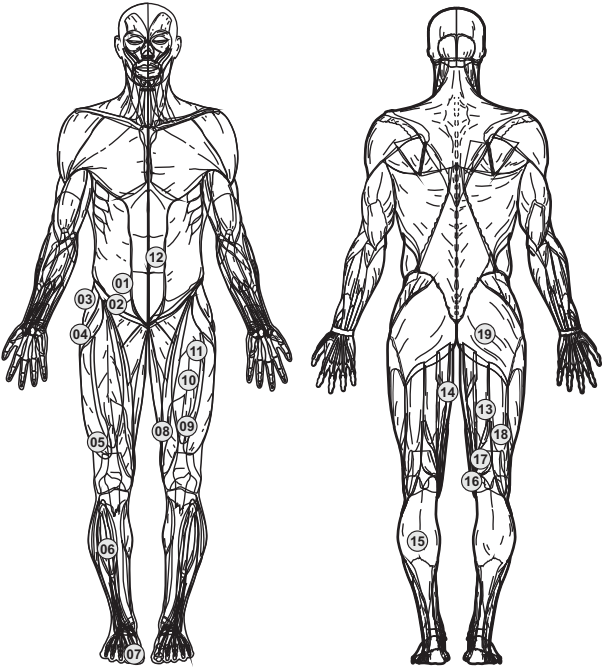
Braços
Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.

Ombros
Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

Ombros
Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.

Braços
Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas, forçando para cima e alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

Pescoço
Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.

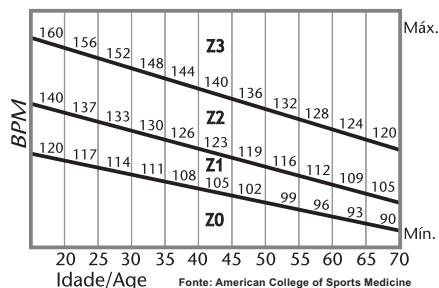
Punhos
Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.

PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar sua bicicleta estão abaixo:

01 abdominal oblíquo interno
02 abdominal transverso
03 semi-espinhal
04 tensor da fáscia lata
05 vasto lateral
06 tibial anterior
07 flexor longo do hálux
08 vasto medial
09 vasto intermédio
10 reto femural
11 quadríceps
12 reto abdominal
13 bíceps femural
14 adutor longo adutor curto magno
15 tríceps sural
16 semi-membranoso
17 semi-tendinoso
18 isquiotibiais
19 glúteo

COMO SABER SUA PULSAÇÃO EM CADA ZONA DE TREINAMENTO

Comece o exercício caminhando com velocidade e esforço baixo por cinco minutos, para o aquecimento, ativando a circulção e liberando oxigênio para os músculos.

ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTE SEMPRE UM MÉDICO.

Z3 ***Zona de Risco***

Não é recomendado treinar acima de 80% da freqüência cardíaca máxima, pois é uma zona de risco cardíaco.

Z2 ***Zona Aeróbica***

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 70% a 80% da freqüência cardíaca máxima.

Z1 ***Zona Perda de Peso***

Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 60% a 70% da freqüência máxima.

Z0 ***Zona de Atividade Moderada***

Abaixo de 60% da freqüência cardíaca máxima. É recomendada para pessoas que estão em estado inativo, condições especiais ou precisam se reabilitar de alguma dificuldade médica.

Para Zona de Treinamento Aeróbica
<u>**Ex:**</u> Pessoa de 35 anos
220 - Idade
220 - 35 = 185
Limite Inferior = 185 x 0.7 (70%) = **130** Batidas/mín.
Limite Superior = 185 x 0.8 (80%) = **148** Batidas/mín.

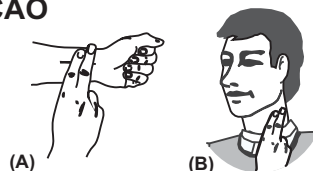
Para Zona de Treinamento Para Perda de Peso
<u>**Ex:**</u> Pessoa de 35 anos
220 - Idade
220 - 35 = 185
Limite Inferior = 185 x 0.6 (60%) = **111** Batidas/mín.
Limite Superior = 185 x 0.7 (70%) = **130** Batidas/mín.

Dica: Nos meses iniciais de seu programa de exercícios, mantenha o ritmo cardíaco perto do nível mínimo indicado. Após alguns meses eleve-o para a média dos valores do gráfico.

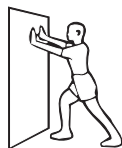
COMO MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida) (B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

(A)

(B)

ALONGAMENTO MUSCULAR

Constitui uma parte importante de todo o programa de exercícios. Realize alongamentos antes e depois das sessões de exercícios durante 5 a 10 minutos. O alongamento prévio aquece os músculos, o alongamento posterior auxilia a evitar dores musculares e aumenta a flexibilidade.

Pernas
Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.

Coluna e Pernas
Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.

Quadríceps
Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.

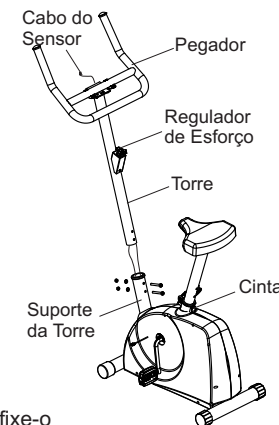
Extensão das Pernas
Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.

MONTAGEM DO PRODUTO

Os procedimentos de montagem e regulagem deste equipamento são muito simples, não havendo necessidade de levar o produto a uma loja da Rede Autorizada, porém se for de sua preferência, procure a Rede Autorizada mais próxima.
Coloque a caixa em local limpo e livre de objetos que possam atrapalhar a montagem do equipamento. Retire com cuidado os componentes e o equipamento da caixa.

Montagem da Torre

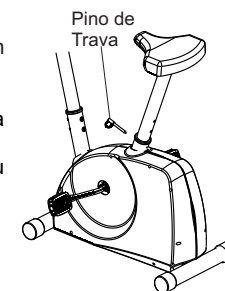
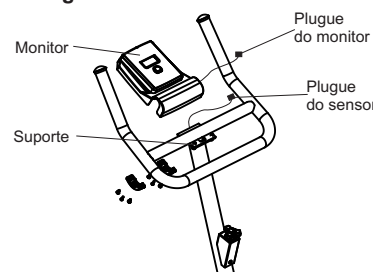
Importante: Ao montar a torre, cuide para que o cabo do sensor e o cabo do regulador, não sejam danificados ou fiquem presos na montagem.
Suspenda a torre alinhando-a de forma que o regulador de esforço fique voltado para o selim, conforme indica a figura ao lado.
Introduza a torre no suporte da torre de maneira a alinhar as furações.
Fixe a torre com os parafusos e suas respectivas porcas e arruelas, apertando-os bem, com o auxílio da chave de boca e chave "L" sextavada.

Cabo do Sensor
Pegador
Regulador de Esforço
Torre
Cinta
Suporte da Torre

Montagem do Pegador

Posicione os furos do pegador no suporte, fixe-o com os parafusos, arruelas e porcas apertando-os bem com o auxílio da chave de boca e chave "L" sextavada.

Montagem e Regulagem do Selim

Posicione o selim na altura desejada, de maneira que o furo do canote coincida com o furo do suporte do selim.
Introduza o pino trava de maneira à atravessá-lo totalmente no tubo.
Regule a altura do selim de forma que, quando o pedal estiver na posição mais baixa a perna esteja quase esticada.
<u>Dica :</u> Posicionando-se ao lado do equipamento, o selim deve ficar na altura do seu quadril.

Pino de Trava

Montagem do Monitor

Conecte o plugue do sensor no plugue do monitor e encaixe-o no suporte. Fixe o monitor no suporte usando as abraçadeiras e parafusos.

Introduza cuidadosamente (para não danificar) o excesso do cabo para dentro do suporte do monitor.

REGULAGEM DE ESFORÇO

Intensidade de Esforço

Esta regulagem é feita através do Regulador de Esforço situado próximo ao monitor.
Antes de regular o esforço, puxe a cinta (localizada na parte traseira) esticando-a levemente e prenda-a com a trava da cinta.

Para aumentar o esforço, gire o manípulo no sentido horário.
Para diminuir o esforço, gire o manípulo no sentido anti -horário.
OBS: Regule o esforço de tal forma à permitir um pedalar uniforme e suave, evitando esforço excessivo.

INSTRUÇÕES DO MONITOR

INSTALAÇÃO E TROCA DAS PILHAS

Esta operação exige cuidado para não danificar a fiação elétrica do monitor. Se os fios forem esticados, amassados ou rompidos, o monitor e a bicicleta poderão perder sua funcionalidade.
O compartimento das pilhas está localizado dentro do monitor.
Para acessar o porta pilha, é necessário desparafusar o monitor do suporte do monitor.

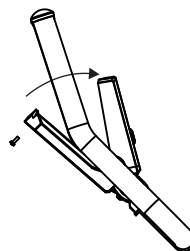
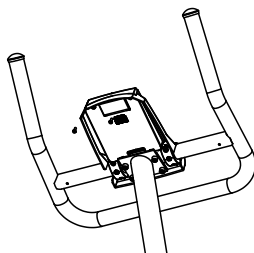
1º Retire os dois parafusos localizados na parte de trás do suporte do monitor.

2º Incline com cuidado o monitor, cuidando para não danificar os cabos.

3º Insira as duas pilhas AA de 1.5V observando a posição correta dos pólos (positivo/negativo).
Ao substituir as pilhas AA, dê preferência as pilhas alcalinas (maior durabilidade).
Importante: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.

4º Posicione corretamente o monitor no suporte do monitor cuidando para não danificar os cabos.

5º Recoloque os dois parafusos no suporte do monitor.

Sempre que as pilhas forem removidas, todos os valores das funções serão zerados.

TECLA FUNÇÃO/RESET

Seleciona as funções no display.
Pressionando o botão “*Função/Reset*” por 2 segundos, o valor de todas as funções (exceto Odômetro), será zerado.

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente

FUNÇÕES

1) Scan
Ao iniciar o movimento da bicicleta ou trocar as pilhas ou pressionar o botão “*Função*”, o display exibe o valor de todas as funções na seguinte sequência: Tempo – Calorias – Odômetro – Velocidade – Distância.
Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.
Esta função se caracteriza pela seta acesa apontando o Scan e o piscar da seta que indica a função que está sendo mostrada.

2) Velocidade (km/h)
Marca a velocidade atual de treinamento em km/h.
Se preferir mostrar apenas a velocidade no display, pressione o botão “*Função*” até a flecha apontar para “km/h”.

3) Distância (km)
Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,0 a 999,9 km.
Se preferir mostrar apenas a distância no display, pressione o botão “*Função*” até a flecha apontar para “km”.

4) Tempo (minutos:segundos)
Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 00:00 a 99:59.
Se preferir mostrar apenas o tempo no display, pressione o botão “*Função*” até a flecha apontar para “⏲”.

5) Calorias (cal)
Faz a contagem progressiva de quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0,0 a 999,9.
Se preferir mostrar apenas as calorias no display, pressione o botão “*Função*” até a flecha apontar para “cal”.

6) Odômetro (odo/km)
O display mostra a distância acumulada percorrida, de 0,0 a 999,9 km.
Se preferir mostrar apenas o odômetro, pressione o botão “*Função*” até a flecha apontar para “odo km”.
Esta função, acumula a distância percorrida de todas as sessões de exercícios (semelhante ao odômetro de um automóvel).
Esta função somente é zerada com a retirada das pilhas.

7) Modo Econômico (Sleep)
Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos e 30 segundos, o monitor desliga. Os valores distância, tempo, calorias são zerados, apenas o odometro é guardado.
O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for iniciado o próximo exercício.
Esta função foi projetada para prolongar a vida útil da pilha do monitor.

Obs.: Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.